

Inhalt

Einleitung: Unsere Zähne - Schlüssel zur Gesundheit	15
Stoppen wir weiteren Gebißverfall - Schöne und gesunde Zähne: Voraussetzung für ein gesundes Leben - Patientenschicksale - Wieder gesund durch richtige Gebißsanierung	
Der Gebißaufbau	29
Zahnschmelz - Zahnbein - Zahnwurzel - Zahnfleisch und Zahnhalteapparat - Zahnpulpa - Kieferknochen - Gebiß - Speichel - Mineralisierung der Zähne über den Speichel	

Teil 1

Krank durch Zahnherde und Zahnersatz

Symptome - Ursachen - Diagnose - Heilung - Verhütung

Kapitel 1: Krank und energielos durch Zahnherde	37
<i>Tote Zähne - Ursache für viele Krankheiten</i>	39
Unbehandelte tote Zähne - Die Behandlung toter Zähne - Toxische Wurzelfüllpasten töten die Zähne - Gifte in der endgültigen Wurzelfüllung - Korrekte Wurzelfüllung hilft nur wenig - Giftquelle toter Zahn - Wurzelspitzenresektion löst nicht das Problem - Gründe für das Absterben der Zähne - Wie sich die Zähne am Leben erhalten lassen - Vitalüberkappung und Vitalamputation der Pulpa - Was machte man früher mit toten Zähnen? - Was sagt die moderne Medizin?	
<i>Entzündungsherde im Kieferknochen und Zahnhalteapparat</i>	54
Ausweitung des Zahnherdes zur Kieferknochen-Entzündung - Schwierigkeiten bei der Herdbeseitigung - Gefahr für die Nachbarzähne - Zysten und Entzündung des Zahnhalteapparats	
<i>Fremdkörper und Störfelder</i>	55
Wurzelbruchstücke - Unbehandelte Kieferknochen-Entzündung - Metallsplinter und Metallstaub - Überstopfte Wurzelfüllungen - Implantate - Gebißdegeneration - Störungen des Nervensystems	

<i>Krankheiten und Symptome durch Zahnherde</i>	58
Mögliche Anfangssymptome eines Zahnherdes - Tote Zähne und Krebs - Fallbeispiele für Herderkrankungen	
<i>Diagnose von Zahnherden</i>	70
Erschwerte Diagnose bei mehreren Herden - Allgemeine und spezielle Herdwirkung - Die Stadien der Herdentwicklung - Diagnose-Methoden	
<i>Beseitigung von Zahnherden</i>	80
Ursachenbezogene Behandlung - Herdbeseitigung geht der Gebißsanierung voraus - Ruhe und Erholung - Ernährung - Medikamente - Keine falschen Erwartungen - Vermeintliche Alternativen zur Herdbeseitigung: Nahrungsergänzung und Fasten	
<i>Zusammenfassung „Zahnherde“</i>	85
Kapitel 2: Toxischer Zahnersatz	89
Gift im Mund - Mögliche Folgen einer Amalgamvergiftung - Die Wirkung von Metallen auf den Menschen - Allmähliche Vergiftung - Depressionen - Schwermetalle als Psychogifte - Rechtzeitig vorsorgen - Lernschwäche bei Kindern durch Schwermetalle	
<i>Zahnersatz aus Metall</i>	98
Vermeidung von Schwermetallvergiftungen - Giftwirkung einzelner Metalle - Diagnose von Schwermetall-Belastungen - Maßnahmen bei einer Schwermetall-Vergiftung - Keine Hilfe durch Nahrungsergänzung - Hochgold-Legierungen - Verträglichkeitstest - Unterschied zwischen Allergie und Vergiftung - Allergietest - Radioaktiver Zahnersatz?	
<i>Amalgam - Gefahr für die Menschheit</i>	117
Die Amalgam-Diskussion	
<i>Richtige Entfernung von Amalgamfüllungen</i>	120
Vorsicht Quecksilberdampf - Schonende Amalgam-Entfernung - Metallfreie Zwischenversorgung - Amalgam-Entfernung während Schwangerschaft oder Stillzeit	
<i>Kunststoffe</i>	124
Kunststoff-Füllungen - Haftvermittler - Kunststoffe für Prothesen	
<i>Zement und keramische Dentalwerkstoffe</i>	126
Zement bringt bei richtiger Verwendung selten Probleme - Keramik ist biologisch verträglich	
<i>Zusammenfassung „Toxischer Zahnersatz“</i>	127

Teil 2: Ursachen des Gebißverfalls

Kapitel 3: Karies

<i>Erscheinungsbild, Entstehung und Verlauf</i>	131
Erscheinungsbild und Entstehung der Karies - Entwicklung der Karies	
<i>Die Kariesursachen</i>	133
Das Milieu im Mund entscheidet über Karies - Karies und Osteoporose: verschiedene Ursachen - Karies ist keine Mangelkrankung - Mundbakterien - Entmineralisierung und Remineralisierung - Zahnbelag: Voraussetzung für Karies - Zuckerverzehr: Hauptursache für Karies - Jeder Zucker schadet - Fabrikzucker - Zucker in natürlicher Nahrung - Anstieg des Zuckerverzehrs - Zuckergehalt einiger Nahrungsmittel - Verzehr erhitzter Stärke: die zweite Hauptursache für Karies - Vollkornbrot und Weißbrot - Rohe Stärke ist harmlos - Keine Kariesgefahr beim Verzehr von Eiweiß, Fett und Zellulose	
<i>Begünstigende Faktoren für die Kariesentstehung</i>	154
Klebrige Kost - Lange Zuckermahlzeiten - Auch kleine Zuckermengen schaden - Zwischenmahlzeiten - Störung des Mineralhaushalts - Schwache Speichelabsonderung - Mangel an Kauarbeit - Spätes Essen vor dem Schlafengehen - Karies am Zahnfleischrand - Wurzelkaries - Sekundärkaries - Erhöhte Kariesgefahr bei Kindern - Strukturschäden von Zahnschmelz und Dentin - Kariesanfälligkeit kaum erblich und nicht seelisch bedingt	
<i>Kariesdiagnose</i>	162
Sichtdiagnose - Röntgen - Die Vorteile des digitalen Röntgens	
<i>Kariesverhütung</i>	164
Ernährung - Zahnhygiene - Fluoride - Kaugummikauen hilft nicht	
<i>Vorsicht Fluor!</i>	165
Fluoride sind Enzymgifte - Störung des Kalzium-Stoffwechsels - Sklerotische Degeneration - Versprödung und Schwächung der Knochen - Reizung und Versteifung der Gelenke - Fluor schadet den Zähnen - Zahnfleischschäden - Kieferdegeneration und Mißbildungen - Fluoride schwächen das Immunsystem, beschleunigen das Altern und fördern Krebs - Vermeidung einer schleichenden Fluorvergiftung - Erhöhte Fluoraufnahme schützt nicht vor Karies - Irreführende Laborversuche - Falsche Statistiken und Behauptungen - Die Gründe für die Propagierung der „Kariesverhütung“ durch Fluor - Deckung des Fluorbedarfs durch natürliche Nahrung	

Kapitel 4: Abrieb und Abnutzung	180
Kapitel 5: Säureerosion	183
Kapitel 6: Erkrankungen von Zahnfleisch, Zahnhalte- apparat und Kieferknochen	185
Entzündung und Schwund von Zahnfleisch, Zahnhalteapparat und Kie- ferknochen - Parodontitis und Parodontose	
<i>Entzündung von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat</i>	186
Zahnfleischbluten - Zahnstein - Zahnstein fördert Zahnfleischbluten - Entzündung von Zahnfleisch, Zahnhalteapparat und Kieferknochen - Parodontose: Schwund von Zahnfleisch, Zahnhalteapparat und Kiefer- knochen	
<i>Hauptursache Fehlernährung</i>	190
Erhitztes Eiweiß schadet dem Zahnfleisch - Mangel an Vitamin C, Zink, Chlorophyll, Magnesium, Chrom - Zuckerreiche Kost und konzentrier- ter Zucker	
<i>Weitere Ursachen</i>	198
Oberflächliches Zähneputzen - Entzündungsherde im Kieferknochen - Tabakrauch - Füllungen und Zahnersatz aus unedlen Metallen - Schlech- ter Zahnersatz	
<i>Verhüten und Heilen</i>	202
Frischkost-Ernährung - Tägliche und sorgfältige Gebißhygiene - Stär- kung des Immunsystems - Aufgabe des Rauchens - Gründliche Zahn- stein-Entfernung – Gebißsanierung	
<i>Übler Mundgeruch</i>	205
Peinlich und mit ernsten Folgen - Ursachen - Verhütung und Überwin- dung	
<i>Antworten auf Einzelfragen</i>	207
Was bringen Mundwässer? - Können Antibiotika Zahnfleiscentzün- dung stoppen? - Straffung des Zahnfleisches? - Desinfizierende Zahn- pasten? - Zahnfleischoperation - Empfindliche Zahnhälse - Vorsicht Wurzelkaries	

Kapitel 7: Gebißdegeneration	211
Das gesunde Gebiß - Gebißdegeneration und Zahnfehlstellungen - Gebißdegeneration: Teil einer allgemeinen Entartung	
<i>Ursachen und Verhütung</i>	215
Falsche Ernährung: die Hauptursache der Degeneration - Stoffwechsel- störungen während der Schwangerschaft - Fehlernährung von Säuglin- gen und Kleinkindern - Gebißdegeneration ist kein Schlag des Schicksals - Korrektur von Gebißfehlern - Die frühe Korrektur ist wichtig - Gefah- ren der Kieferorthopädie - Keramikverblendung der Schneidezähne	
Kapitel 8: Gebißhygiene	225
Der Vorrang der Ernährung - Wann müssen wir unsere Zähne putzen? - Vorsicht nach sauren Mahlzeiten - Richtig Zähneputzen - Zahnbürste - Zahnpasta - Zahnseide und Interdentalbürsten - Munddusche - Vorsicht bei Amalgamfüllungen	
Kapitel 9: Natürliche Ernährung für gesunde Zähne ...	233
Für welche Nahrung ist unser Gebiß geschaffen? - Überwindung der Zuckersucht - Der Glykämie-Index - Keine Süßstoffe als Zuckerersatz	
Anhang	
<i>Zahnimplantate</i>	249
Die Voraussetzungen für eine Zahnimplantation - Die Vielfalt der Im- plantate - Sofortimplantation - Der Ablauf einer Implantation - Belastbarkeit beim Kauen - Komplikationen - Zahn-Implantate als Störherde und Krankheitsursache - Implantat-Materialien - Erfolgs- quoten und Liegedauer - Die Entscheidung für oder gegen Implantate - Notwendige Maßnahmen vor und bei der Implantierung - Kosten und Aufwand - Die richtige Lebensweise bei Zahnimplantaten - Die Kran- kengeschichte Yvonne Catterfelds, ausgelöst durch Zahnimplantate	
<i>Gebißsanierung</i>	272
Gebißsanierung in Ungarn und Zahnersatz aus China	
<i>Verträgliche Dentalmaterialien</i>	274
Ausgewählte Dentalmaterialien - Befestigungskleber und -zement	
Anmerkungen	278
Literaturverzeichnis	292
Sachverzeichnis	298